

La mobilità attiva nel territorio ASL CN2 I dati della sorveglianza PASSI 2017-2019

La Settimana Europea della Mobilità, giunta quest'anno alla 19ª edizione, è un appuntamento fisso per tutte le amministrazioni e per tutti i cittadini che si vogliono impegnare sulla strada della sostenibilità e del miglioramento della qualità della vita delle nostre città. Ogni anno, dal 16 al 22 settembre, migliaia di città e milioni di cittadini europei festeggiano la mobilità sostenibile e lanciano un messaggio di cambiamento e di rinnovamento dei nostri stili di vita.

A seguire alcuni dati relativi alla mobilità attiva nel territorio ASL CN2 tratti dal sistema di sorveglianza Passi 2017-2019.



Uso della bicicletta per gli spostamenti abituali



Nell'ASL CN2 secondo i dati 2017-2019 del sistema di sorveglianza PASSI, solo il 9,8% degli adulti 18-69 anni ha utilizzato nell'ultimo mese la bicicletta per andare al lavoro o a scuola o per gli spostamenti abituali, escludendo l'attività sportiva o ricreativa. Questa percentuale risulta inferiore al valore regionale (12,8%). La percentuale di persone che hanno utilizzato nell'ultimo mese la bicicletta per gli spostamenti abituali risulta maggiore negli uomini (10,5% vs. 9,2% donne) e tra coloro che riferiscono di avere molte difficoltà economiche (20,8%). Chi si muove in bicicletta lo fa mediamente per 127 minuti alla settimana per 4 giorni.

Tragitti a piedi per gli spostamenti abituali

Nel territorio ASL CN2 il **36,1% delle persone 18-69 anni ha dichiarato di aver fatto nell'ultimo mese tragitti a piedi** per andare al lavoro o a scuola o per gli spostamenti abituali, escludendo l'attività sportiva o ricreativa.

Questa percentuale risulta inferiore al valore regionale (48,3%). Chi si muove a piedi per gli spostamenti abituali lo fa mediamente per 155 minuti alla settimana per 4 giorni.



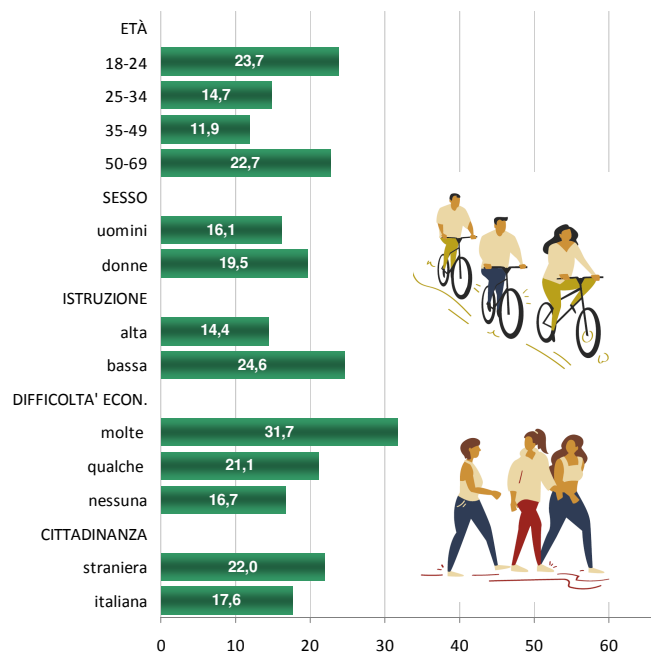
La percentuale di persone che hanno fatto negli ultimi 30 giorni tragitti a piedi per gli spostamenti abituali risulta maggiore tra i 18-24enni (51,5% vs. 38,6% nella fascia 50-69 anni) e le donne (39,8% vs. 32,4% uomini); non mostra particolari differenze per livello di istruzione e difficoltà economiche.

Mobilità attiva complessiva a livelli raccomandati

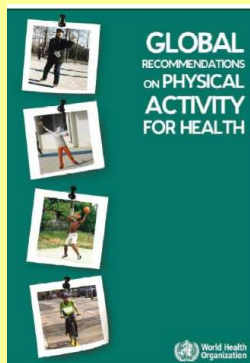
Nel territorio ASL CN2 il 40,4% delle persone 18-69enni intervistate ha riferito di aver fatto nell'ultimo mese tragitti in bicicletta o a piedi per gli spostamenti abituali; il **17,8% lo ha fatto nelle quantità raccomandate dall'OMS* per avere benefici di salute** (Piemonte 26,5%), il 21,1% a livelli inferiori e circa il 61,1% ha utilizzato mezzi differenti per le sue attività quotidiane.

La percentuale di 18-69enni che hanno fatto nell'ultimo mese tragitti in bici o a piedi per gli spostamenti abituali ai livelli raccomandati appare più alta nelle donne, nelle persone con bassa istruzione, con molte difficoltà economiche riferite e negli stranieri.

Persone che nell'ultimo mese hanno utilizzato la bicicletta o hanno fatto tragitti a piedi per gli spostamenti abituali ai livelli raccomandati (%)
ASL CN2 Passi 2017-2019



***Nota.** Nel documento "Global recommendations on physical activity for healthy" dell'anno 2010 l'OMS definisce per ogni fascia di popolazione (ragazzi, adulti e over 65) l'attività fisica che dovrebbe essere fatta nel tempo libero per trarre benefici di salute, aumentare il benessere psicologico e svolgere un ruolo di prevenzione della malattie cronic-degenerative. In particolare, le persone adulte con 18-64 anni dovrebbero svolgere alla settimana un'attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure una intensa di almeno 75 minuti; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe dovrebbero durare almeno 10 minuti.



Piano Locale di Prevenzione ASL CN2 2020

Il Programma 2 *“Guadagnare salute Piemonte – Comunità e ambienti di vita”* dei Piani Regionale e Locale della Prevenzione 2020 mantiene le azioni nel setting comunità rivolte a tutte le fasce di età della popolazione previste per gli anni 2014-2019 sulle principali priorità tra cui l'Attività Fisica; ribadisce l'opportunità di rinforzare il messaggio rivolto ai cittadini di mantenersi attivi a tutte le età, attuando le misure previste al fine di prevenire la pandemia Covid-19.

L'Azione 2.1 *“La promozione dell'attività fisica e i walking program”* risponde agli obiettivi di: favorire le azioni concrete per la promozione dell'attività fisica in tutte le fasce di età, nelle comunità, in particolare in quei Comuni che hanno aderito a Carte internazionali, programmi e reti per la promozione dell'attività fisica; mantenere i *“walking program”* – fit o nordic walking, gruppi di cammino – attività spontanee e accessibili a tutti.

Nel territorio ASL CN2 diversi Comuni in questi anni si sono impegnati per la promozione dell'attività fisica e una mobilità più sostenibile, individuando percorsi che favoriscono la mobilità attiva (percorsi pedonali, piste ciclabili, etc...), predisponendo il Piano Urbanistico della Mobilità Sostenibile, prevedendo aree attrezzate per la ginnastica outdoor, effettuando azioni di sensibilizzazione alla partecipazione dei gruppi di cammino, sostenendo i Pedibus per la popolazione scolastica, etc... In particolare i Comuni di Bra, Alba, Priocca e Cossano Belbo hanno aderito formalmente alla *“Carta di Toronto per l'attività fisica: una chiamata globale all'azione”*. E' in corso a cura del Dipartimento di Prevenzione la ricognizione degli interventi attuati nei Comuni dell'ASL CN2.

Diversi i **gruppi di cammino** attivi tra cui: *“Gruppo di cammino Bra Walking”* - Bra; *“Gruppo di cammino Movimento e Benessere”* Associazione *“Noi come te. Donne operate al seno”* - Bra; *“Gruppo di cammino Passeggiate guidate. Movimento, Paesaggio, Cultura”* nell'ambito del progetto *“Argento Attivo - Vivere bene oltre i sessanta”* – Alba; *“Gruppo Camminando il Martedì”* – Alba; *“Gruppo Camminiamo insieme”* nell'ambito del progetto *“Argento Attivo – Vivere bene oltre i sessanta”* - Santo Stefano Belbo; *“Gruppo di Cammino Argento Attivo: Alba Centro – Parco Tanaro”* – Alba; *“Gruppo di Cammino Alba che cammina nei parchi”* – Alba; *“Gruppo di Cammino Priocca che cammina”* – Priocca; *“Gruppo di Cammino Roddi che cammina”* – Roddi; *“Gruppo di Cammino Rodello che cammina”* - Rodello (in fase di progettazione). Ulteriori informazioni sui gruppi sono rintracciabili al link <https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1Snq9Yb8MgQN7nB0F5nOchl-GeF8VQYTJ&usp=sharing>.

Nel periodo del lockdown previsto a causa dell'emergenza sanitaria da Covid-19, in sostituzione dei gruppi di cammino, sono stati realizzati dei video di promozione dell'Attività Fisica a casa, a cura della S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione, con il supporto tecnico del SUISM (Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Torino), della Cooperativa sociale il Pianeta e del Circolo Arci Bra Unitre, diffusi attraverso il canale Youtube <https://www.youtube.com/channel/UClJ7sqLZfbKd2CplRaQjesg/> e la pagina facebook di *“Argento Attivo”* <https://www.facebook.com/groups/2241988889441128/>.

Il Dipartimento di Prevenzione dell'ASL CN2 nel mese di settembre 2020 ha avviato il Progetto *“La salute vien camminando: un percorso finalizzato all'attivazione e implementazione di Gruppi di Cammino nel territorio ASL CN2”*, finanziato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Cuneo, che in parte rappresenta la prosecuzione/implementazione di alcune azioni del filone Anziani attivi del Progetto *“Argento Attivo: un percorso di valore per invecchiare in salute”*. A partire dall'anno scolastico 2020-2021 sarà attivo sul territorio ASL CN2 il Progetto CCM *“Muovinsieme: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo”* rivolto alle scuole dell'infanzia e primarie.

L'ASL CN2 sostiene inoltre alcuni interventi di promozione del cammino inseriti nei progetti a seguire elencati e coordinati dal Circolo Arci Bra Unitre: *“UNITRE Langhe e Roero - Università popolare e della terza età per prevenzione e contrasto del disagio sociale degli anziani over 65”* (2019 - maggio 2020) e *“Senior in azione! Attività per l'invecchiamento attivo”* (ottobre 2020 – giugno 2021).

Scheda informativa a cura: *Laura Marinaro* - Coordinatore aziendale PASSI e Responsabile S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione; *Pietro Maimone* - Direzione Dipartimento di Prevenzione; *Nicoletta Sorano, Patrizia Pelazza, Giuseppina Zorogniotti* - S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione.

Intervistatori PASSI 2016-2019 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - ASL CN2: *Allario Milena, Dogliani Maria Grazia, Fenocchio Maddalena, Ferlauto Paola, Franco Carlevero Nadia, Forte Valentina, Giachino Giovanna, Leone Aldo, Magliano Rosa, Marengo Elisabetta, Musso Claudia, Palma Anna Maria, Pansa Susanna, Serventi Maria Gabriella* - S.C. SISP; *Sorano Nicoletta* – S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione; *Bussolino Paola, Masenta Marina, Rolando Tiziana, Strovegli Maria Gemma* – S.S.D. Medicina dello Sport; *Giachelli Vilma Gretha, Lora Elena* – S.C. SPreSAL; *Marziani Natalina* – S.C. SIAN. Collaboratore per il campionamento: *Fessia Daniele* - S.C. Informatica, telecomunicazioni e sistema informativo.

I dati PASSI 2017-2019 sono stati tratti da www.epicentro.iss.it/passi e <https://sorveglianzepassi.iss.it/>.

EPID ASLCN2/4/2020

